**«**Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном учреждении

Здоровье не всё, но всё без здоровья – ничто

Сократ

1. **Введение**

Образование в наши дни предъявляет большие требования к здоровью учащихся. Поэтому сейчас актуальны здоровьесберегающие технологии в учебно-воспитательном процессе, при которых формируются бережное отношение к своему физическому и психическому здоровью, важнейшие социальные навыки, способствующие успешной адаптации детей в обществе.

Вопрос о сохранении здоровья учащихся в школе на сегодняшний день стоит очень остро. Медики отмечают тенденцию к увеличению числа учеников, имеющих различные функциональные отклонения, хронические заболевания.

Поэтому перед каждым учителем возникают вопрос:

как эффективно организовать учебно-воспитательный процесс без ущерба здоровью школьников?

1. **Основная часть**

Поставленный вопрос актуален как для педагогической науки, так и для практики.

Ответить на него можно при условии подхода к организации обучения и воспитания с позиции трех принципов валеологии: сохранение, укрепление и формирование здоровья.

Таблица 1.



В.И. Ковалько пишет, успех работы по реализации здоровьесберегающих технологий зависит от многих составляющих:

* активного участия в этом процессе самих учащихся;
* создание здоровьесберегающей среды;
* высокой профессиональной компетентности и грамотности педагогов;
* планомерной работы с родителями;
* тесного взаимодействия с социально-культурной сферой.

Только комплексное использование этих средств поможет эффективно организовать учебно-воспитательный процесс.

**2.1 Использование современных здоровьесберегающих педагогических технологий для организации деятельности школьников на уроке**
Здоровьесберегающие технологии в школе становятся всё более актуальными, растёт и число школ, включающихся в эту деятельность. Я учитель начальных классов и работаю в школе много лет.
Анализируя состояние здоровья детей, приходящих в первый класс школы, я обратила внимание на то, что из года в год уже в дошкольный период растёт количество детей с нарушениями здоровья.  Следовательно, процесс обучения в школе ни в коем случае не должен влиять на ресурсы здоровья ребёнка, а должен быть направлен на сохранение его и помощь тем детям, которые уже имеют те или иные нарушения в состоянии здоровья.Весь образовательный процесс должен быть направлен на сбережение здоровья и формирование основ здорового образа жизни.

Расскажу о системе использования здоровьесберегающих технологий в своей работе.
Свой учебный день мы начинаем с проветривания помещения. Дети сидят за партами с учетом рекомендаций врача. Практикуется пересадка детей по четвертям, так как необходимо менять детям угол зрения на доску.
Для повышения умственной работоспособности детей, предупреждения преждевременного наступления утомления и снятия у них мышечного статического напряжения я провожу физкультминутки, примерно через 10-15 минут от начала урока или с наступлением первой фазы умственного утомления у значительной части учащихся класса.

Из всех нагрузок, с которыми ребенок встречается в школе, наиболее утомительной является нагрузка, связанная с необходимостью поддержания рабочей позы. Поэтому нельзя требовать от учащихся сохранения неподвижного положения тела в течение всего урока. Переключение в течение урока с одного вида деятельности на другой должно неизбежно сопровождаться изменением позы ребенка.
Один из главных секретов хорошего физического самочувствия младших школьников и высокой активности в учебном процессе состоит в использовании рационально подобранных, а при необходимости - специально сконструированных и индивидуально дозированных игр оздоровительной направленности.
Кроме того, я определяю и фиксирую психологический климат на уроке, провожу эмоциональную разрядку, строго слежу за соблюдением учащимися правильной осанки, позы, за ее соответствием виду работы и чередованием в течение урока.
Физкультминутки я провожу, учитывая специфику предмета, часто с музыкальным сопровождением. Использую элементы самомассажа и другие средства, помогающие восстановить оперативную работоспособность. В состав упражнений для физкультминуток включаются упражнения по формированию осанки, для ног, укреплению зрения, мышц рук, отдыху позвоночника, релаксационные упражнения для мимики лица, потягивание, массаж области груди, лица, рук, ног, упражнения, направленные на выработку рационального дыхания.

Широко использую в практике нестандартные уроки: уроки- игры, уроки – соревнования, уроки – конкурсы, уроки-экскурсии и другие.

Применение игровых технологий на уроках в комплексе с другими приемами и методами организации учебных занятий укрепляет мотивацию на изучение предмета, помогает вызвать положительные эмоции, увидеть индивидуальность детей.

Часто на уроках русского языка, математики, окружающего мира организуется групповая работа, в ходе которой уровень осмысления и усвоения материала заметно возрастает, детям значительно легче учиться вместе. Организуется такая работа по-разному: места размещаются так, чтобы ученики могли видеть лица друг друга, или, ученики работают стоя. Групповая работа в какой-то мере помогает решить одно из условий организации здоровьесберегающего обучения – избежать длительного сидения за партой.

 Использование игровых технологий, игровых обучающих программ, оригинальных заданий и задач, позволяют снять эмоциональное напряжение. Хороший эффект дают задания на расширение кругозора (задания должны быть интересны учащимся), формирование положительного отношения учащихся по данному предмету. Задания должны быть дифференцированные, индивидуально подобранные для учащихся, чтобы все могли создать себе ситуацию успеха на каждом уроке. Хороший эффект дают практические задания, поиск дополнительных материалов по темам, осуществление проектной деятельности.

**2.2 Организации деятельности школьников во внеурочной деятельности**

С целью формирования внимательного отношения к своему здоровью провожу воспитательные мероприятия. Прежде всего, это система классных часов: "Наше здоровье в наших руках". Беседы о том, как заботиться о своем здоровье, о вредных привычках, встречи с медсестрой школы, с работниками районной больницы, анкетирование среди родителей, различные тренинги, выполнение режима дня, правильное питание, уроки здоровья, а также активное вовлечение в спортивные мероприятия.

Много проходит праздников, на которых решаются задачи формирования у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни. Традиционными стали мероприятия: «Мама, папа, я – спортивная семья», Неделя спорта, для первоклассников – посвящение в физкультурников».

1. **Заключение**

В заключение хочется еще раз отметить, что именно обучение и воспитание, проявляясь в единстве целей формирования гармонично развитой личности, создают мотивацию в человеке. Современные здоровьесберегающие технологии - наш путь решения проблемы сохранения здоровья детей сознательно, комплексно, постоянно.
Ни один врач не сделает для человека того, что он может и должен сделать для себя сам: обеспечить оптимальные условия для формирования и сохранения собственного здоровья. А дело педагога - зародить и развить у ребенка стремление к этому.